17.006 Prívarok kapustový s rajčiakovým pretlakom a smotanou 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta hlávková biela	11,00	8,80	14,00	11,20	16,00	12,80	19,00	15,20
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
smotana	0,75	0,75	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
cibuľa	0,70	0,59	1,00	0,85	1,30	1,10	1,50	1,27
rajčiakový pretlak	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30	1,60	1,60
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca	0,02	0,02	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08
ocot	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	120		150		190		220	

Výrobný postup

Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú na rezance pokrájanú kapustu, soľ, rascu, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Do udusenej kapusty pridáme rajčiakový pretlak, v smotane rozšľahanú na sucho opraženú múku, dochutíme octom a cukrom. Povaríme.

Podávame so zemiakmi, knedľou a s rôzne upraveným mäsom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	402	97	1,96	4,1	1,8	11,4	2,6	53,0	0,8	0,046	0,1	0,1	36,5	0,5
B	544	130	2,60	5,7	2,5	15,3	3,4	69,7	1,1	0,058	0,1	0,1	47,4	0,7
C	674	162	3,23	6,9	3,1	19,3	4,1	81,9	1,3	0,073	0,1	0,1	55,6	0,9
D	804	193	3,86	8,3	3,7	22,9	4,9	98,4	1,5	0,089	0,1	0,1	66,9	1,0